

Manual del Usuario



Tabla de contenidos

1. PROCEDIMIENTOS INICIALES

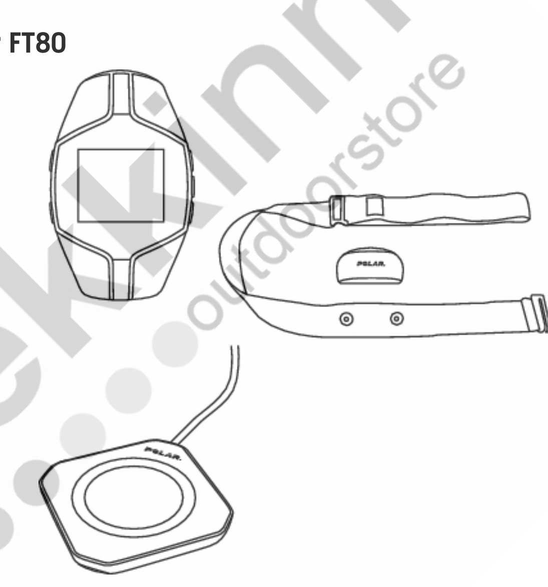
Conozca cómo funciona su Polar FT80

La **unidad de pulsera** muestra y graba su frecuencia cardiaca y otros datos durante el entrenamiento.

La banda **WearLink** envía la señal de la frecuencia cardiaca a la unidad de pulsera. El transmisor se compone de un conector y una banda.

Puede transferir fácilmente los datos entre su FT80 y el servicio Web polarpersonaltrainer.com con Polar FlowLink™ y el software WebSync.

Registre su producto Polar en http://register.polar.fi para ayudarnos a mejorar nuestros productos y servicios y así satisfacer mejor sus necesidades.



Funciones de los botones y estructura de los menús

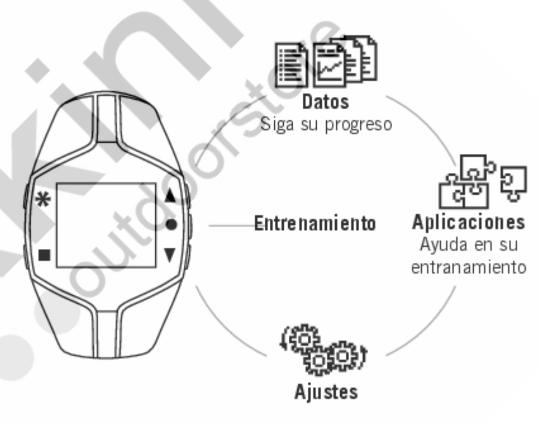
▲ ARRIBA
- Ajustar valores
- Desplazarse por el menú
- Desplazarse por las listas de selecciones
- Cambiar el aspecto del reloj con una pulsación larga en el modo de hora.

● OK
- Seleccionar el tipo de entrenamiento o los ajustes del entrenamiento
- Confirmar selecciones

▼ ABAJO
- Ajustar valores
- Desplazarse por el menú
- Desplazarse por las listas de selecciones

■ ATRÁS
- Salir del menú
- Volver al nivel anterior
- Cancelar selección
- Dejar los ajustes sin modificar
- Con una pulsación sostenida, vuelva a la vista de hora

✱ LUZ
- Iluminar la pantalla



- Con una pulsación sostenida, acceda al menú rápido en la vista de hora (para bloquear los botones, ajustar la alarma o seleccionar la zona horaria) o durante el entrenamiento (para ajustar los sonidos del entrenamiento o bloquear los botones)

Símbolos de la pantalla

Símbolo	Descripción
	El nivel de la batería de la unidad de pulsera está bajo.
	La alarma está activada.
	Los sonidos están desactivados.
	Se está usando la Hora 2.
	Tiene mensajes nuevos.
	El bloqueo de los botones está activado.
	El dispositivo Polar S1 Footpod™ está siendo utilizado. Si el símbolo está intermitente significa que la unidad FT80 está intentando establecer una conexión con el Footpod.
	Se está usando el sensor GPS Polar G1. Si el símbolo está intermitente significa que la unidad FT80 está intentando establecer una conexión con el sensor GPS, o bien que el sensor GPS está intentando establecer una conexión con los satélites.
	Se detecta la frecuencia cardiaca.

Empiece con ajustes básicos

Para activar su FT80, mantenga pulsado cualquier botón durante un segundo. Una vez activado, no es posible apagarlo.

1. Seleccione **Idioma** con el botón ARRIBA y confirme con el botón OK.
2. **Introduzca los ajustes básicos** aparece en pantalla. Pulse OK.
3. Seleccione **Formato hora**.
4. Introduzca la **Hora**.
5. Introduzca la **Fecha**.
6. Seleccione **Unidades**. Seleccione Métrico (kilogramos, centímetros, KCAL) o Británico (libras, pies, CAL).
7. Introduzca el **Peso**.
8. Introduzca la **Altura**.
9. Introduzca la **Fecha de nacimiento**.
10. Seleccione el **Sexo**.
11. **¿Ajustes OK?** aparece en pantalla. Seleccione **SÍ** para aceptar y guardar los ajustes. **Ajustes básicos introducidos** aparece en pantalla y el FT80 activa la vista de hora.
    Seleccione **No** para modificar los ajustes. **Introduzca los ajustes básicos** aparece en pantalla. Vuelva a introducir los ajustes básicos.

Para modificar los ajustes personales posteriormente, consulte el apartado Ajustes.

2. ANTES DEL ENTRENAMIENTO

Active su programa de entrenamiento Polar STAR

El programa de entrenamiento integrado, adaptable y personalizado de Polar STAR le ofrece los objetivos óptimos de intensidad y tiempo. El FT80 le ofrece información sobre su rendimiento después de cada sesión de entrenamiento y una vez por semana.

La unidad crea un programa de entrenamiento en función de la información personal (peso, altura, edad, sexo), el nivel de condición física, el nivel de actividad y el objetivo de entrenamiento.

Al analizar semanalmente los resultados del entrenamiento y el nivel de condición física, la unidad FT80 le proporciona orientaciones sobre el entrenamiento para la semana siguiente. El programa de entrenamiento se adapta a sus hábitos y a los cambios en su nivel de condición física.

1. En la vista de hora, seleccione **Menú** > **Aplicaciones** > **Programa de entrenamiento** > **Crear progr. nuevo** y **SÍ**.
2. Si no ha realizado la prueba Polar Fitness Test o si se necesita un nuevo resultado del test, la unidad FT80 le indica que lo realice. Para obtener más información, consulte el apartado Compruebe su nivel de condición física.
3. Seleccione su objetivo de entrenamiento:
   - **Mejorar cond. física** para mejorar su nivel de condición cardiovascular actual y si puede entrenar con regularidad.
   - **Optimizar cond. física** para optimizar su nivel actual de resistencia cardiovascular, y si ha estado entrenando con regularidad durante al menos 10-12 semanas y no le supone problema alguno tener que entrenar casi todos los días.
4. **Programa entren. creado** aparece en pantalla.

5. A continuación, **¿Ver objetivos semanales?** aparece en pantalla. Seleccione **SÍ** para ver los objetivos de tiempo y de calorías de la primera semana de entrenamiento. Si selecciona **No**. **Programa entren. activo** aparece en pantalla y la unidad FT80 vuelve al modo de hora.

Obj. de tiempo
03:05:00
Objectivo cal.
1450 kcal

Obj. de tiempo
Tiempo de entrenamiento objetivo para la semana
Objetivo cal.
Consumo de calorías objetivo para la semana

6. Pulse ABAJO y OK para ver el tiempo de entrenamiento objetivo en tres zonas de intensidad diferentes. Pulse ABAJO para cambiar la vista. Consulte la página siguiente para obtener más información sobre las zonas.



Obj. de tiempo Zona 1
Las barras indican los tiempos objetivo en las diferentes intensidades. Las barras se van completando a medida que entrena. El tiempo objetivo para la zona de intensidad 1 de la semana se muestra en la fila inferior.

7. Ya ha activado el programa de entrenamiento. Mantenga pulsado ATRÁS para volver a la vista de hora.

Para ver los objetivos semanales más adelante, seleccione **Menú** > **Aplicaciones** > **Programa de entrenamiento** > **Ver objetivos semanales**.

Zona objetivo	**Intensidad % de $FC_{\text{máx}}$**	**Beneficios del entrenamiento**
Zona 3	INTENSA: 80-90%	• Beneficios: aumenta la capacidad de rendimiento máximo • Sensación: cansancio en los músculos y respiración dificultosa • Recomendado para: usuarios con buena forma física que realizan sesiones de entrenamiento cortas
Zona 2	MODERADA: 70-80%	• Beneficios: mejora la capacidad aeróbica • Sensación: respiración buena y sin esfuerzo, sudoración moderada • Recomendado para: todo el mundo, en sesiones de entrenamiento habituales de duración moderada
Zona 1	SUAVE: 60-70%	• Beneficios: mejora la resistencia básica y ayuda a la recuperación • Sensación: respiración cómoda y sin esfuerzo, baja carga muscular, ligera sudoración • Recomendado para: todo el mundo

Resolución de problemas

- **Información del usuario no encontrada** aparece en pantalla > Introduzca la información del usuario que falte.
- **Resultado Fitness Test necesario** aparece en pantalla > Debe realizar el Fitness Test.



Si desea obtener más información sobre el entrenamiento, lea los artículos relacionados que están disponibles en http://articles.polar.fi.

Modifique o termine el programa de entrenamiento

- Para modificar su objetivo de condición física (de **Mejorar cond. física** a **Optimizar cond. física**):
  Seleccione **Menú** > **Aplicaciones** > **Programa de entrenamiento** > **Cambiar programa** para crear un nuevo programa.

- Para terminar el programa de entrenamiento activo:
  Seleccione **Menú** > **Aplicaciones** > **Programa de entrenamiento** > **Terminar programa** > **¿Terminar programa?** y **SÍ**.
  Se muestran los resultados del programa:

  - **Fecha de inicio/Duración**: fecha de inicio y duración del programa de entrenamiento.
  - **Sem. excel/Calorías**: número de semanas de entrenamiento excelente frente al número total de semanas de entrenamiento, y las calorías quemadas durante el programa.
  - **Antes/Después**: resultado de su Fitness Test (OwnIndex) antes y después del programa.

Para ver los resultados del programa anterior más adelante, seleccione **Menú** > **Aplicaciones** > **Programa de entrenamiento** > **Resultados prog. ant.**

Compruebe su nivel de condición física

Es importante saber su nivel de condición física actual para entrenar correctamente y controlar su progreso. El Polar Fitness Test™ es una forma rápida y sencilla de medir la resistencia cardiovascular y la capacidad aeróbica. El test se realiza en reposo.

El resultado del test es un valor que se denomina OwnIndex. El valor OwnIndex se puede comparar con el máximo oxígeno transportado ($VO_{2máx}$), que es una medida habitual de la capacidad aeróbica. Para obtener más información, consulte el apartado Interprete los resultados del Fitness Test.

El valor OwnIndex afecta a la precisión del programa de entrenamiento y al cálculo de calorías durante el entrenamiento.

El test ha sido desarrollado para personas adultas sanas. Para asegurarse de que los resultados del test sean fiables, procure:

- evitar las distracciones. Cuanto más relajado esté y más tranquilo sea el entorno donde se realice el test, más precisos serán los resultados del mismo (por ejemplo, que no haya ninguna televisión, teléfonos o personas conversando).
- evitar realizar esfuerzo físico intenso, tomar alcohol y medicamentos estimulantes sin prescripción médica el mismo día que realice el test y el día anterior.
- evitar las comidas copiosas y no fumar durante las 2-3 horas anteriores a la realización del test.
- realizar siempre el test en condiciones similares y a la misma hora del día.
- introducir información precisa sobre el usuario.

Haga el Polar Fitness Test

1. Colóquese el transmisor, túmbese y relájese de 1 a 3 minutos.

2. En la vista de hora, seleccione **Menú** > **Aplicaciones** > **Fitness Test** > **Empezar prueba**. La prueba se inicia en el momento en que la unidad FT80 detecta la frecuencia cardíaca.

3. Unos 5 minutos más tarde, un pitido indica el final del test y se muestran los resultados.

4. Pulse OK. **¿Actualizar $VO_{2máx}$?** aparece en pantalla.

5. Seleccione **Sí** para guardar el resultado de la prueba en los ajustes de usuario y en los resultados de OwnIndex. Seleccione **No** si conoce su valor $VO_{2máx}$, y si difiere en más de un nivel de condición física (consulte la tabla de la página siguiente) con respecto al resultado de OwnIndex. El valor OwnIndex sólo se guardará en los resultados de OwnIndex.

Resolución de problemas

- **Usar nivel act. últimos 3 meses** aparece en pantalla > Fije su nivel de actividad (consulte el apartado Ajustes para obtener más información). **Actividad definida** aparece en pantalla y se inicia el test.

- **Error en la prueba** aparece en pantalla o no se muestra ninguna frecuencia cardiaca > Error en la prueba. Compruebe que los electrodos del transmisor están bien humedecidos y que la banda elástica está bien ajustada alrededor del pecho. Si la prueba falla, no se reemplaza su valor OwnIndex anterior.

Interprete los resultados del Fitness Test

Interprete los valores OwnIndex mediante la comparación de los valores individuales y los cambios que se producen en ellos con el tiempo. El OwnIndex también se puede interpretar según la edad y el sexo. Localice su OwnIndex en la tabla de la derecha y conozca la forma de compararlo con los demás valores de su mismo sexo y edad.

Edad	MUY BAJO	BAJO	ACEPTABLE	MODERADO	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

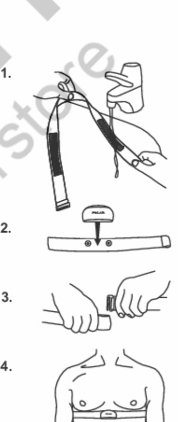
Esta clasificación está basada en una revisión de 62 estudios en los que realizó la medición del $VO_{2máx}$ directamente en adultos sanos de EE.UU., de Canadá y de siete países de Europa. Referencia: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

3. ENTRENAMIENTO

Colóquese el transmisor

Antes de registrar una sesión de entrenamiento, colóquese primero el transmisor.

1. Humedezca bien la zona de electrodos de la banda con agua.
2. Acople el conector a la banda. Ajuste la longitud de la banda de manera que quede apretada pero que se sienta cómodo.
3. Ajústese la banda alrededor del pecho justo debajo de los músculos pectorales y acople el gancho al otro extremo de la banda.
4. Compruebe que las áreas humedecidas de los electrodos estén firmemente adheridas a su piel y que el logotipo de Polar del conector se encuentre en posición vertical y centrada.



Desenganche el conector de la banda cuando no se use con el fin de prolongar la vida útil del transmisor. Consulte la información del Servicio de atención al cliente para obtener instrucciones más detalladas sobre el mantenimiento.

Empiece a entrenar

1. Colóquese el transmisor y la unidad de pulsera.
2. Pulse OK y seleccione **Empezar**, o bien mantenga pulsado OK durante un instante cuando desee comenzar a registrar la sesión de entrenamiento.

Para modificar el sonido, el formato de FC u otros ajustes del entrenamiento antes de iniciar la sesión, seleccione **Ajustes de entrenamiento**. Consulte el apartado Ajustes para obtener más información.

Resolución de problemas
La sesión de entrenamiento sólo se guarda si el registro ha estado activado durante más de un minuto.

Optimice su entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza con Polar FT80 le ayuda a mejorar de una forma eficaz la fuerza y potencia muscular mediante el control de la frecuencia cardiaca de recuperación entre las series de ejercicios del entrenamiento.

1. Cree un máximo de tres entrenamientos en **polarpersonaltrainer.com** y descargue los entrenamientos a su FT80. Consulte Transferencia de datos para obtener más información.
2. Cuando haya descargado los entrenamientos en su FT80, pulse OK y mantenga el botón presionado para seleccionar **Empezar entr. de fuerza**. Pulse OK dos veces y **¿Empezar entrenamiento?** aparecerá en la pantalla. Seleccione **SÍ** y pulse OK. Seleccione el trabajo y pulse OK. Elija el ejercicio que desea hacer en la lista de ejercicios. Pulse OK para iniciar el ejercicio con la primera serie.

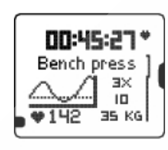


Gráfico de frecuencia cardiaca
Nombre del ejercicio
Frecuencia cardiaca como número y gráfico
Número de series, repeticiones,
y pesos

3. Cuando termine una serie, el FT80 le indica el tiempo de recuperación óptimo. Siéntese y espere hasta ver que su gráfico de frecuencia cardiaca alcanza la línea punteada de la pantalla y se escucha un pitido. Se ha recuperado lo suficiente. **Empezar siguiente** aparece en pantalla.

4. Cuando haya completado todas las series de un ejercicio, pulse **OK** y **¿Ejercicio terminado?** aparece en pantalla. Seleccione **SÍ** para guardar los datos del ejercicio. La serie del ejercicio se borra de la lista de ejercicios de esta sesión.

5. Seleccione el ejercicio que desea realizar a continuación y termine su entrenamiento.

6. Después de entrenar, transfiera los datos a **polarpersonaltrainer.com** para llevar a cabo un sencillo seguimiento del desarrollo de su condición física. Consulte Transferencia de datos para obtener más información.

Si todavía no ha descargado entrenamientos desde **polarpersonaltrainer.com**, el FT80 le guiará en su entrenamiento de fuerza y le indicará la cantidad de tiempo que deberá descansar entre cada serie.

1. Pulse OK y seleccione **Empezar entr. de fuerza**.

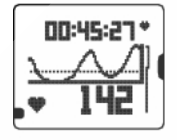


Gráfico de frecuencia cardiaca
Frecuencia cardiaca como número y gráfico

2. Cuando termine una serie, el FT80 le indica el tiempo de recuperación óptimo. Siéntese y espere hasta ver que su gráfico de frecuencia cardiaca alcanza la línea punteada de la pantalla y se escucha un pitido. Se ha recuperado lo suficiente. **Empezar siguiente** aparece en pantalla. Realice los ejercicios y termine su entrenamiento.

3. Después de entrenar, transfiera los datos a **polarpersonaltrainer.com** para llevar a cabo un sencillo seguimiento del desarrollo de su condición física. Consulte Transferencia de datos para obtener más información.

Si ha activado el Programa de entrenamiento STAR, los entrenamientos de fuerza realizados se acumulan de forma automática en los resultados de entrenamiento semanales.

Empiece a entrenar con OwnZone

Al iniciar cada sesión con la determinación del OwnZone, garantiza que las zonas de frecuencia cardiaca sean seguras, eficaces e individualizadas. Compruebe su OwnZone como mínimo:

- Si cambia de entorno de entrenamiento o de ejercicio.
- Cuando entrene después de un período de descanso de más de una semana.
- Si no se ha recuperado de la sesión anterior/no se siente bien/está estresado.
- Después de cambiar la información del usuario.

La determinación del OwnZone sólo requiere 5 minutos y se puede realizar como una fase de calentamiento en cualquier deporte.

Si se activa el programa de entrenamiento y usa esta determinación de una forma activa, la unidad FT80 incorpora los resultados a largo plazo a la hora de actualizar los objetivos del programa.

1. Colóquese el transmisor y la unidad de pulsera.
2. Pulse OK y seleccione **Empezar con OwnZone**. Siga las instrucciones que aparecen en pantalla. Empiece despacio y mantenga su frecuencia cardiaca por debajo de 100 ppm/ 50% de $FC_{máx}$. Después de cada minuto, aumente gradualmente la velocidad en unas 10 ppm/ 5% de $FC_{máx}$.
   - **Camine desp.** durante 1 minuto.
   - **Camine** a ritmo normal durante 1 minuto.
   - **Camine rápido** durante 1 minuto.
   - **Corra despacio** durante 1 minuto.
   - **Corra** durante 1 minuto.
   - **Acelere** .
3. Cuando se determinan los límites OwnZone individuales en algún momento durante este proceso, **Límites nuevos activos** aparece en pantalla. Continúe con su entrenamiento con normalidad.

Resolución de problemas

Si la determinación del OwnZone falla y previamente había determinado sus límites OwnZone, aparecerá **Límites ant. activos**. Si no ha determinado sus límites OwnZone, aparecerá **Límites por edad activos**. La determinación de OwnZone falla si la frecuencia cardiaca aumenta demasiado deprisa durante dicho proceso, o si la frecuencia cardiaca es demasiado elevada al comienzo del test.

Durante el entrenamiento

Durante una sesión de entrenamiento aparece la siguiente información en pantalla. Pulse ARRIBA/ABAJO para cambiar de vista. La duración del entrenamiento se muestra en todas las vistas.



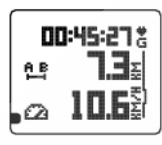
Zona 1, 2 o 3 (se muestra durante el entrenamiento de cardio)
Tiempo de entrenamiento en la zona indicada
Frecuencia cardiaca
El símbolo de corazón indica la zona en la que se encuentra



Frecuencia cardiaca
Frecuencia cardiaca durante el entrenamiento



Hora del día
Calorías
Calorías quemadas durante el entrenamiento



Distancia
Distancia del entrenamiento (para ver los datos de distancia se necesita el sensor GPS o el Footpod opcionales)
Velocidad
Velocidad del entrenamiento (para ver los datos de velocidad se necesita el sensor GPS o el Footpod opcionales)



Objetivo sem. (se muestra durante el entrenamiento de cardio si el programa de entrenamiento está activo)
Las zonas de intensidad objetivo semanales y el tiempo real de entrenamiento en cada zona



Para acceder al Menú rápido durante el entrenamiento, mantenga pulsado LUZ. El Menú rápido es un método de acceso directo para bloquear los botones, para ajustar los sonidos del entrenamiento y, si se usa el Footpod, para calibrarlo.

Bloquear una zona: Cuando esté en la zona deseada durante una sesión de entrenamiento, pulse OK durante un segundo para bloquearla. Por ejemplo, puede bloquear la zona 2 cuando haya alcanzado el objetivo semanal de las zonas 1 y 3. La alarma de zona le ayuda a permanecer en la zona bloqueada.
HeartTouch: Acerque la unidad de pulsera al transmisor si desea comprobar la hora durante el registro del entrenamiento. Ajuste la función HeartTouch en **Activ./Desact.** en **Menú** > **Configuración** > **Ajustes de entrenamiento** > **HeartTouch**.

Detenga el entrenamiento

1. Pulse ATRÁS para hacer una pausa en la grabación del entrenamiento.
2. Pulse de nuevo ATRÁS para detener la grabación.
3. Al instante recibirá información sobre la sesión de entrenamiento. Consulte Después del entrenamiento para obtener más información.

Separe el conector del transmisor de la banda y aclare la banda con agua después de cada uso. Lave la banda regularmente a máquina a 40ºC o después de cada 5 usos.

Usar el cronómetro

Utilice el cronómetro para registrar tiempos (por ejemplo, para registrar los tiempos de las vueltas).

1. Seleccione **Menú** > **Aplicaciones** > **Cronómetro**.
2. Pulse OK para iniciar el registro de los tiempos.
3. Durante el registro del tiempo, pulse OK para iniciar el registro de una nueva vuelta.
4. Pulse ATRÁS para detener el cronómetro.

Los resultados de los tiempos permanecen en la memoria de la unidad FT80 hasta que el cronómetro se pone a cero. Desplácese por los resultados de los tiempos con ARRIBA/ABAJO y mantenga pulsado LUZ para poner el cronómetro a cero.

4. DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Información sobre el entrenamiento

Se muestra la siguiente información después de detener el registro de una sesión de entrenamiento.

Efecto	Información sobre el efecto del entrenamiento. Consulte la página siguiente para obtener más información.
Intensidad	Tiempo transcurrido en las zonas 1, 2 y 3.
Límites zona	Límites OwnZone (se muestra cuando se usa OwnZone).
Calorías/Calorías grasa	Calorías quemadas durante la sesión, y porcentaje de grasa.
Media/Máxima	Frecuencia cardiaca media y máxima durante la sesión.
Duración	Duración de la sesión de entrenamiento.
Media/Máxima	Velocidad media y máxima durante la sesión (se muestra sólo cuando se usa el sensor GPS/Footpod opcional).
Distancia/Duración	Distancia y duración de la sesión (se muestra sólo cuando se usa el sensor GPS/Footpod opcional).
Esta semana	Sus objetivos para la semana de entrenamiento actual y los resultados alcanzados hasta el momento (se muestra si el programa de entrenamiento está activo).

Se muestra una de las siguientes informaciones sobre efectos del entrenamiento:

Quema grasa mejorando	El entrenamiento a baja intensidad mejora la capacidad de quemar grasas de su cuerpo.
Cond. física mejorando	El entrenamiento al menos a intensidad moderada mejora su resistencia cardiovascular.
Rendimiento máximo mejorando	El entrenamiento a intensidad alta mejora su rendimiento máximo.
Entrenamiento de fuerza	El entrenamiento de fuerza aumenta la fuerza y tonificación de su cuerpo y mejora la salud.

Si entrena lo suficiente en más de un nivel de intensidad, la sesión también tendrá varios efectos.

Quema grasa y cond. física mejorando	El entrenamiento mejora principalmente la capacidad de quemar grasas de su cuerpo, aunque también mejora la resistencia cardiovascular.
Cond. física y quema grasa mejorando	El entrenamiento mejora principalmente la resistencia cardiovascular, aunque también mejora la capacidad de quemar grasas de su cuerpo.
Rend. máx. y cond. física mejorando	El entrenamiento mejora principalmente su rendimiento máximo, aunque también la condición física.

Seguimiento semanal

La unidad FT80 revisa automáticamente su progreso. Un sobre le recuerda que debe comprobar los resultados del entrenamiento de la semana anterior. Pulse ARRIBA para abrir el sobre y ver un resumen de la semana de entrenamiento.

Objetivos semana alcanzados	Ha alcanzado los objetivos semanales.
Resultados	¡Excelente! / ¡Muy bien! / ¡Bien! / Condición física mantenida / Buena semana de entrenamiento / Semana de entrenamiento incompleta / Buena semana de recuperación / Excelente semana de recuperación  *Si el resultado es Excelente, la unidad FT80 le premia con un trofeo, que aparece en la vista de hora.*
Alcanzado/Objetivo sem.	Duración del entrenamiento alcanzado frente a la duración del objetivo semanal.
Alcanzado/Objetivo sem.	Calorías quemadas frente al objetivo semanal
Sesiones	Número de sesiones de entrenamiento esta semana (también se muestra cuando el programa de entrenamiento no está activo).
Tiempo de entrenamiento por zona	Tiempo transcurrido en las zonas 3, 2 y 1.
Esta semana	Las orientaciones de entrenamiento sólo se muestran cuando se accede desde el sobre. Consulte la página siguiente para obtener más información.

Entrene mucho más	Debe entrenar mucho más para obtener el efecto deseado.
Entrene más	No entrena lo suficiente como para mejorar.
Entrene más en la zona X	Esta semana debe entrenar más en una zona intensa/moderada/suave.
Entrene como la sem. pasada	La semana pasada hizo un buen trabajo. Siga así.
Entrene menos en la zona x	Esta semana debería reducir el entrenamiento en la zona intensa/moderada/suave.
Entrene mucho menos en la zona 3	Esta semana debería reducir el entrenamiento en la zona intensa.
Haga una semana de recuperación	No se ha recuperado de la semana pasada, fue demasiado intensa.
Aún necesita otra sem. de recuperación	Todavía no se ha recuperado; la semana pasada fue demasiado intensa.



Si ha activado el programa de entrenamiento entre el miércoles y el domingo, la primera información completa sólo se proporcionará después de la primera semana completa de entrenamiento.

Fitness Test

El FT80 le recuerda que debe realizar el Fitness Test por medio de un sobre que aparece en pantalla. El resultado se incorporará en la siguiente actualización del programa.

1. Aparece el sobre en pantalla. Pulse ARRIBA para abrir el sobre. **Haga una prueba de condición física** aparece en la pantalla.
2. **¿Probar cond. física?** Seleccione **Sí** o **No**.
3. Si selecciona **Sí** para realizar una nueva prueba de condición física, consulte el apartado Compruebe su nivel de condición física.

Actualización del programa de entrenamiento Polar STAR

La unidad FT80 analiza constantemente el progreso y se ajusta mediante el aumento o la reducción de los objetivos semanales de entrenamiento. En la pantalla aparece un sobre para informarle del momento en el que el programa está actualizado. Pulse ARRIBA para abrir el sobre.

- **El programa se ha actualizado** aparece en pantalla. La unidad FT80 ha analizado su progreso y ha adaptado los objetivos de entrenamiento del programa en consecuencia.
- **Recupere durante una semana** aparece en pantalla. Para optimizar el entrenamiento, el equilibrio entre entrenamiento y recuperación tiene que ser ideal. Una semana de recuperación permite que su cuerpo se recupere y se adapte al estímulo que ha proporcionado el entrenamiento.

Después de actualizar el programa, **¿Ver objetivos semanales?** aparece en pantalla. Seleccione **Sí** para ver los objetivos de entrenamiento actualizados.

Revisión datos de entrenamiento

- Seleccione **Menú** > **Datos** > **Archivos de entren.** para visualizar la información de sus 100 sesiones de entrenamiento más recientes. Seleccione el entrenamiento que desea visualizar con ARRIBA/ABAJO.

  Para eliminar un archivo de entren., seleccione **Menú** > **Datos** > **Eliminar archivos** > **archivo entrenamiento.** . Seleccione el archivo de entrenamiento que desea eliminar. **¿Eliminar archivo?** aparece en pantalla. Seleccione **SÍ**. El archivo se borra de los archivos de entrenamiento y de los totales.

  Para eliminar todos los archivos de entrenamiento, seleccione **Menú** > **Datos** > **Eliminar archivos** >**Todos los archivos**. **¿Eliminar todos los archivos?** aparece en pantalla. Seleccione **SÍ.¿Eliminar del total?** aparece en pantalla. Para eliminar también el archivo de los totales, seleccione **SÍ**.

- Seleccione **Menú** > **Datos** > **Resúmenes seman.** para visualizar sus 16 entrenamientos semanales más recientes. Seleccione la semana que desea visualizar con ARRIBA/ABAJO.

  Para resetear los resúmenes semanales, seleccione **Menú** > **Datos** > **resetear resúmenetes semanales**.

- Visualice el número de seciones de entrenamiento totales acumuladas, duración, calorías quemadas y, en caso de utilizar sensor GPS/footpod, distancia en entrenamientos, empezando desde el último reset en **Menú** > **Datos** > **Totales desde xx.xx.xxxx**.

  Para resetear los totales, seleccione **Menú** > **Datos** > **Reset**.

Siga los resultados del Fitness Test

Siga los resultados del test a largo plazo en los resultados OwnIndex, que contiene 47 de los valores OwnIndex más recientes y las fechas de los tests. Para mejorar la resistencia aeróbica de una manera perceptible se tarda de media seis semanas de entrenamiento regular. Para mejorar de una forma más eficaz la resistencia aeróbica es preciso entrenar los grandes grupos musculares.

1. Seleccione **Menú** > **Aplicaciones** > **Fitness Test** > **Resultados de OwnIndex**.
2. Se muestran el gráfico de resultados de OwnIndex, el resultado y la fecha del test más reciente. Pulse ARRIBA/ABAJO para consultar los resultados OwnIndex anteriores.

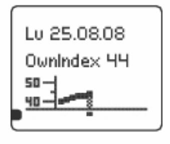


Gráfico OwnIndex
Fecha del test
Resultado del test (OwnIndex)
Gráfico de resultados de su OwnIndex

Para eliminar un valor OwnIndex, seleccione el valor que desea eliminar con ARRIBA/ABAJO. Cuando se muestre el valor deseado, mantenga pulsado el botón LUZ hasta que **¿Borrar este valor?** aparezca en la pantalla. Seleccione **SÍ**.

Recuerde que debe relajarse

El test Polar OwnRelax® mide la frecuencia cardiaca y la variación en la frecuencia cardiaca durante un periodo de reposo de cinco minutos. El resultado es su frecuencia cardiaca en reposo (ppm) y el valor OwnRelax (en milisegundos), correspondiente al estado de relajación de su cuerpo.
El test se puede realizar en cualquier lugar siempre que el entorno donde se realice sea tranquilo. No deberá haber ruidos molestos. No deberá leer ni hablar. Deberá estar acostado, relajado y en calma. Repita siempre el test en condiciones similares. Realice una sesión de relajación:

- por la mañana, una comprobación general de su relajación.
- antes de entrenar, compruebe si está preparado para el ejercicio planificado.
- después del entrenamiento, para observar la recuperación.
- siempre que considere que necesita comprobar su estado de relajación.

1. Colóquese el transmisor.
2. Seleccione **Menú** > **Aplicaciones** > **Prueba de relajación**.
3. Seleccione **Empezar prueba**. La unidad de pulsera inicia la sesión con la búsqueda de su frecuencia cardiaca.
4. Cuando se detecta la frecuencia cardiaca, **En curso... Túmbese y relájese** aparece en pantalla.
5. Una vez realizada, se emite un sonido y **Prueba finalizada** aparece en pantalla.
6. Se muestra información sobre su índice de relajación, además de su frecuencia cardiaca en reposo (ppm) y el valor OwnRelax (ms).

Siga los resultados de OwnRelax

Interprete sus valores OwnRelax mediante su comparación con el paso del tiempo o con los valores medios de sus mismos grupos de sexo y edad.

1. Localice su nivel de frecuencia cardiaca de relajación en la línea superior de la tabla y elija la columna correspondiente.
2. Consulte los datos según su sexo y edad en la columna izquierda.
3. Compare los valores medios de su grupo de edad y su sexo.

FC (ppm)	45-55	56-65	1. 66-75	76-85	86-95
Edad	OwnRelax (ms)				
25-34	39-60	32-42	23-32	15-32	11-15
2. 35-44	34-49	23-32	3. 16-23	12-16	8-11
45-54	23-34	16-24	13-18	10-14	6-8
55-64	20-30	15-21	10-15	7-12	4-7
65-74	18-30	13-20	10-12	5-9	4-5
25-34	45-69	37-52	24-34	18-24	14-18
35-44	42-52	28-39	20-28	14-20	11-14
45-54	30-37	21-30	15-21	10-15	7-12
55-64	23-36	15-21	11-16	7-10	5-9
65-74	21-35	14-20	9-13	7-9	6-7

Para realizar un seguimiento de los resultados OwnRelax a largo plazo, seleccione **Menú** > **Aplicaciones** > **Prueba de relajación** > **Resultados OwnRelax**. Se muestran el gráfico de resultados de OwnRelax, el resultado, la fecha del test más reciente y la información de la prueba. Pulse ARRIBA/ABAJO para consultar los resultados anteriores.

Para eliminar un valor OwnRelax, seleccione el valor con ARRIBA/ABAJO. Mantenga pulsado el botón LUZ hasta que **¿Borrar este valor?** aparezca en la pantalla. Seleccione **SÍ**.

Transferencia de datos

Utilice ejercicios de entrenamiento de fuerza ya preparados o añada sus propios ejercicios de fuerza en **polarpersonaltrainer.com** y transfiera dichos ejercicios a la unidad FT80 como guía durante la sesión de entrenamiento de fuerza. Tras las sesiones de entrenamiento puede llevar a cabo un fácil seguimiento del desarrollo de su nivel de condición física si transfiere los datos del entrenamiento desde la unidad FT80 a **polarpersonaltrainer.com**. Siga atentamente estas instrucciones la primera vez que lleve a cabo este proceso:

1. Transferir los ejercicios del entrenamiento de fuerza a su FT80:

1. Regístrese en polarpersonaltrainer.com.
2. Siga las instrucciones que aparecen en la pantalla de su ordenador para descargar e instalar el software de transferencia de datos WebSync en su ordenador.
   Si ya está registrado pero no ha descargado WebSync, hágalo en **polarpersonaltrainer.com -> descargas** y siga el asistente de instalación.
3. Conecte el cable FlowLink al puerto USB de su ordenador.
4. Coloque la unidad FT80 boca abajo sobre FlowLink.
5. Siga el proceso de transferencia de datos desde el software WebSync en la pantalla del ordenador. Para obtener más instrucciones sobre la transferencia de datos, consulte la **Ayuda de polarpersonaltrainer.com**.

2. Transferir los datos de entrenamiento desde la unidad FT80 a su registro en polarpersonaltrainer.com

1. Abra el software de transferencia de datos WebSync en el ordenador.
2. Conecte el cable FlowLink al puerto USB de su ordenador.
3. Coloque la unidad FT80 boca abajo sobre FlowLink.
4. Siga el proceso de transferencia de datos desde su unidad FT80 a polarpersonaltrainer.com en la pantalla del ordenador. Para obtener más instrucciones, consulte la **Ayuda de polarpersonaltrainer.com**.

5. AJUSTES

Ajustes de reloj, fecha y hora

Seleccione **Menú** > **Configuración** > **Reloj, fecha y hora**.

- **Alarma**: Ajuste la alarma para que suene **Una vez**, **De lunes a viernes**, **Cada día**, o bien desactívela con **Desact.**. Pulse el botón ATRÁS para parar la alarma o el botón OK para dormir durante 10 minutos más. La alarma no se puede usar durante el entrenamiento.
- **Hora**: Configure dos ajustes de hora del día diferentes: la hora local y la diferencia horaria con ella. También puede ajustar qué hora indica la zona horaria 1 y 2.
  En la vista de hora, cambie rápidamente de Hora 1 a Hora 2 manteniendo pulsado el botón ABAJO.
- **Fecha**: Ajuste la fecha.
- **Aspecto del reloj**: Seleccione **Sólo hora** o bien **Hora y logo** para que se muestren en la vista de hora.

Ajustes de entrenamiento

Seleccione **Menú** > **Configuración** > **Ajustes de entrenamiento**.

- **Sonidos entrenamiento**: Seleccione **Bajo**, **Alto**, **Muy alto** o **Desact.**.
- **Sensor de velocidad**: Si tiene un sensor GPS/Footpod y desea usarlo, actívelo y desactívelo mediante la selección de **Sensor GPS, Footpod** o **Desact**.
- **Ver frec. cardiaca**: Seleccione **Pulsaciones por minuto** o **Porcentaje del máximo**.
- **Unidad de velocidad**: Si usa el sistema métrico, seleccione **Minutos por kilómetro (min/km)** o **Kilómetros por hora (km/h)**. Si usa el sistema británico, seleccione **Millas por hora (mph)** o **Minutos por milla (min/mi)**.
- **HeartTouch**: Seleccione **Activ.** o **Desact**. Cuando la función HeartTouch esté activada, acerque la unidad de pulsera al transmisor para comprobar la hora durante el entrenamiento.

- **Bloqueo zona**: Seleccione **Zona 1 / 2 / 3** para entrenar en una zona de frecuencia cardiaca específica o defina el bloqueo de zona en **Desact**. También puede bloquear una zona durante el entrenamiento.
- **Límites zona 1**: Ajuste manualmente los límites de la zona 1. Al definir el límite superior se define automáticamente el límite inferior de la zona 2.
- **Límites zona 2**: Ajuste manualmente los límites de la zona 2. Al definir el límite inferior se define automáticamente el límite superior de la zona 1. Al definir el límite superior se define automáticamente el límite inferior de la zona 3.
- **Límites zona 3**: Ajuste manualmente los límites de la zona 3. Al definir el límite inferior se define automáticamente el límite superior de la zona 2.

Para acceder a los ajustes de entrenamiento antes de entrenar, pulse OK en la vista de hora y seleccione **Ajustes de entrenamiento**.

Información del usuario

Seleccione **Menú** > **Configuración** > **Información del usuario**.

- **Peso**: Introduzca su peso actual.
- **Altura**: Introduzca su altura.
- **Fecha de nacimiento**: Introduzca su fecha de nacimiento.
- **Sexo**: Seleccione **Masculino** o **Femenino**.
- **Frec. cardiaca máxima**: Ajuste el valor por defecto sólo si conoce su valor medido en laboratorio.
- **Actividad**: Seleccione la alternativa que mejor describa la cantidad global y la intensidad de su actividad física durante los últimos tres meses.
    1. **Baja (0-1 horas / semana)**: No realiza ningún tipo de deporte ni ejercicio físico con regularidad. Por ejemplo, camina sólo por placer y de vez en cuando entrena con el esfuerzo suficiente como para tener una respiración dificultosa o sudar.
    2. **Moderada (1-3 horas / semana)** : Practica con regularidad algún deporte recreativo. Por ejemplo, corre de 5 a 10 km por semana o dedica de 1 a 3 horas por semana a alguna actividad física comparable, o bien

tiene un trabajo que le exige una cierta actividad física.

3. **Alta (3-5 horas / semana)**: Realiza algún tipo de ejercicio físico intenso al menos 3 veces a la semana. Por ejemplo, corre 20-50 km por semana o dedica de 3 a 5 horas semanales al ejercicio de una actividad física comparable.
4. **Máxima (5+ horas / semana)**: Realiza ejercicio físico intenso al menos 5 veces a la semana, o bien entrena para mejorar sus resultados en competiciones.

- **OwnIndex ($VO_{2máx}$)**: Se muestra su valor basado en la edad como valor por defecto. Si realiza el Polar Fitness Test™, el valor OwnIndex sustituye a este valor. Si conoce su valor $VO_{2máx}$ medido en laboratorio, cambie el valor OwnIndex por él.

Ajustes generales

Seleccione **Menú** > **Configuración** > **Ajustes generales** .

- **Sonidos de botones**: Seleccione **Desact.**, **Alto**, **Muy alto** o **Bajo**.
- BloqueO manual: para bloquear los botones manualmente, mantega presionado el bóton LUZ y confirme con OK. Para desbloquearlos, presione LUZ hasta que aparezca en pantalla Botones desbloq.
  BloqueO automatico: Cuando el bloqueo automático está activado, sólo se puede usar el botón LUZ y el bloqueo de los botones se activa automáticamente.
- **Unidades**: Seleccione **Sist. métrico (kilogramos, centímetros)** o **Sist. británico (libras, pies)**.
- **Fecha inicio**: Seleccione **Lunes, Sábado** o **Domingo**.
- **Idioma**: Seleccione **Deutch**, **English**, **Español**, **Français** , **Italiano**, **Portuguës** o **Suomi**.

Configuración de los accesorios

Calibración del Footpod*

Calibre el Footpod durante el entrenamiento (calibración sobre la marcha)

1. Para asegurarse de que la función Footpod está activada, seleccione **Menú** > **Configuración** > **Ajustes de entrenamiento** > **Sensor de velocidad** > **Footpod** y pulse el botón OK.
2. Dispone de dos opciones para calibrar el Footpod:
   - Deje de correr, permanezca parado y pulse y mantenga pulsado el botón LUZ para acceder al **Menú rápido**.
     O
   - Deje de correr, permanezca parado y pulse ATRÁS una vez.
3. Seleccione **Calibrar footpod**. Corrija la distancia mostrada con respecto a la distancia real que acaba de recorrer y pulse OK. **Factor de calibración definido** aparece en pantalla. El Footpod ya está calibrado y a punto para la acción.

Definir el factor de calibración manualmente

Elija uno de estos métodos:

- Antes del entrenamiento: Seleccione **Menú** > **Configuración** > **Ajustes de entrenamiento** > **Sensor de velocidad** > **Factor calib. footpod**. Defina el factor de calibración y pulse OK. El Footpod ya está calibrado.

O

- Después de iniciar la medición de la frecuencia cardiaca y antes de registrar el entrenamiento: En la vista de hora, pulse OK y seleccione **Ajustes de entrenamiento** > **Factor calib. footpod**. Defina el factor de calibración y pulse OK. El Footpod ya está calibrado. Para empezar a registrar el entrenamiento pulse ATRAS una vez y luego START.

*Se necesita el dispositivo Footpod S1 opcional.

6. SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

Cómo cuidar de su producto Polar

Unidad de pulsera: Límpiela con jabón neutro y una solución acuosa; séquela con una toalla. No utilice alcohol ni materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza). Guárdelo en un lugar fresco y seco. No la guarde en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico o de deporte) o material conductivo (como una toalla húmeda). No la exponga directamente a los rayos solares durante períodos prolongados de tiempo.

Transmisor: **Separe el conector del transmisor de la banda y aclare la banda con agua después de cada uso.** Seque el conector con una toalla suave. No utilice alcohol ni materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

Lave la banda regularmente a máquina a 40ºC o al menos después de cada 5 usos. Este mantenimiento hará que el funcionamiento del transmisor sea perfecto y alargará la vida útil del mismo. Utilice una bolsa de lavado. No deje en remojo ni lave en seco el elástico. No use detergente con lejía o suavizante. No introduzca nunca el transmisor en la lavadora ni en la secadora.

Deje secar la banda y el transmisor por separado. Lave la banda en la lavadora antes de guardarla por un largo periodo de tiempo, y siempre después de usarla en una piscina con un alto contenido de cloro.

Reparaciones

El monitor de frecuencia cardiaca Polar FT80 tiene como finalidad ayudarle a conseguir sus objetivos personales de entrenamiento, indicar el nivel de esfuerzo fisiológico y la intensidad durante las sesiones de entrenamiento. No debe utilizarse con otros fines. Durante el periodo de garantía de dos años, recomendamos que todas las reparaciones del producto las lleve a cabo únicamente en un punto de servicio técnico autorizado por Polar. La garantía no cubre los daños directos ni indirectos derivados de reparaciones realizadas por personas o entidades no autorizadas por Polar Electro. Para más detalles, consulte la tarjeta de garantía de Polar.

Registre su producto Polar en http://register.polar.fi/ para que sigamos mejorando nuestros productos y servicios y así satisfacer mejor sus necesidades.

Cambio de pilas

Evite abrir la tapa sellada de la pila durante el período de garantía. Es aconsejable que la sustitución de la pila se lleve a cabo únicamente en un punto de servicio técnico autorizado por Polar. Los técnicos comprobarán la resistencia al agua de su training computer tras cambiar la pila, además de llevar a cabo una revisión periódica completa. No obstante, si decide cambiar la pila usted mismo, tenga en cuenta lo siguiente:

- El indicador de batería baja aparece cuando queda un 10-15 % de carga en la pila.
- El uso excesivo de la luz de fondo harán que la pila se agote con mayor rapidez.
- En entornos fríos, es posible que el indicador de batería baja aparezca por error, pero desaparecerá en cuanto la temperatura aumente.
- La luz de fondo y el sonido se desactivan automáticamente cuando aparece el indicador de batería baja. Cualquier alarma programada antes de la aparición del indicador de batería baja permanecerá activa.
- Cambiar la batería puede afectar a la resistencia al agua.

Cambie el anillo de cierre de la tapa de la pila cada vez que cambie la pila. Puede adquirir los juegos de anillo de cierre/pila en establecimientos Polar y en servicios autorizados por Polar. En EE.UU. y Canadá, los anillos de cierre de repuesto sólo están disponibles en puntos de servicio técnico autorizados por Polar. Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños. Si se ingieren, póngase en contacto con un médico inmediatamente. Las pilas deben eliminarse de acuerdo con las normativas locales.

Cuando manipule una pila nueva totalmente cargada, evite sujetar los contactos, es decir, tocar simultáneamente ambos lados, con metal o con herramientas que conduzcan electricidad, como pinzas. Esto podría producir un cortocircuito en la batería y hacer que se descargue con mayor rapidez. Los cortocircuitos normalmente no dañan la pila, pero pueden reducir su capacidad y su vida útil.

1. Abra la tapa de la pila girándola con una moneda hacia la izquierda, de CLOSE (Cerrar) a OPEN (Abrir).

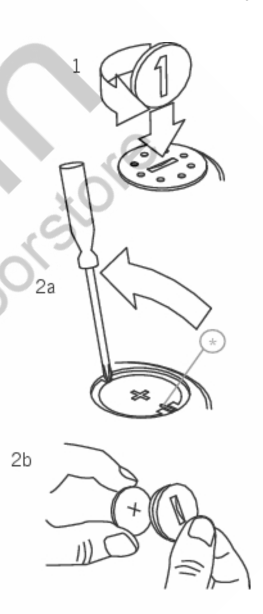
2. • Cuando cambie la pila de la unidad de pulsera (2a), retire la tapa de la pila y extraiga la pila con cuidado con ayuda de una barra o, un palillo del tamaño adecuado o un destornillador pequeño. Es preferible usar una herramienta no metálica. Tenga cuidado de no dañar el elemento metálico del sonido (*) o las ranuras. Coloque una pila nueva con el polo positivo (+) encarado hacia fuera.

   • Cuando cambie la pila del transmisor (2b), coloque la pila dentro de la tapa con el lado positivo (+) hacia la tapa.

3. Sustituya el anillo de cierre viejo por otro nuevo, ajustándolo bien en la ranura de la tapa para garantizar la resistencia al agua del aparato.

4. Vuelva a colocar la tapa y gírela hacia la derecha, de OPEN (Abrir) a CLOSE (Cerrar).

5. Vuelva a introducir los ajustes básicos si ha cambiado las pilas de la unidad de pulsera.



Precauciones

Minimizar los posibles riesgos: El entrenamiento puede conllevar algunos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento, es recomendable que conteste a las siguientes preguntas sobre su estado de salud. Si responde afirmativamente a alguna de estas preguntas, le recomendamos que consulte a un médico antes de comenzar el programa de entrenamiento.

- ¿No ha practicado ejercicio durante los últimos 5 años?
- ¿Es hipertenso o tiene el colesterol alto?
- ¿Presenta síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Está recibiendo alguna medicación para la tensión o para el corazón?
- ¿Ha padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Se está recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Tiene implantado un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico?
- ¿Fuma?
- ¿Está embarazada?

Tenga en cuenta que, además de la intensidad del ejercicio, hay otros factores que influyen en la frecuencia cardiaca, como la medicación para el corazón, la tensión, el estado psicológico, el asma y los trastornos respiratorios, así como algunas bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es importante prestar atención a las reacciones de su cuerpo durante el entrenamiento. Si siente cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el entrenamiento, detenga el ejercicio o continúe con una intensidad más suave.

Si lleva un marcapasos, desfibrilador u otro dispositivo electrónico implantado, utilice el monitor de frecuencia cardíaca Polar bajo su propia responsabilidad. Antes de utilizarlo, realice una prueba de esfuerzo máximo bajo supervisión médica. La prueba sirve para comprobar la seguridad y fiabilidad del uso simultáneo del marcapasos y la unidad Polar FT80.

Si es alérgico a alguna sustancia que entra en contacto con la piel o si sospecha que se produce una reacción alérgica debido al uso del producto, consulte los materiales enumerados en el apartado Especificaciones técnicas. Para evitar cualquier reacción cutánea al transmisor, llévelo por encima de la camiseta. Humedezca bien la camiseta por debajo de los electrodos para garantizar su correcto funcionamiento. Si utiliza repelente de insectos en su piel, debe asegurarse de que no entre en contacto con el transmisor.

Algunas máquinas de ejercicios equipadas con componentes electrónicos pueden causar interferencias y provocar el desvío de las señales. Para resolver estos problemas, pruebe lo siguiente:

1. Quítese el transmisor y utilice la máquina de ejercicios como lo haría normalmente.
2. Vaya moviendo la unidad de pulsera hasta que encuentre una zona en la que la lectura aparezca correctamente y el símbolo del corazón no parpadee. Las interferencias suelen ser mayores justo en frente del panel de pantalla del aparato, mientras que las partes derecha o izquierda de la pantalla están relativamente libres de interferencias.
3. Póngase de nuevo el transmisor en el pecho y mantenga la unidad de pulsera en la zona libre de interferencias durante el mayor tiempo posible.

Si la unidad FT80 sigue sin funcionar, es posible que el aparato genere demasiadas interferencias eléctricas para la medición inalámbrica de la frecuencia cardiaca.

El Polar FT80 puede también utilizarse para nadar. Para garantizar las propiedades de resistencia al agua, **no pulse los botones del reloj estando bajo el agua**. Para obtener más información, visite http://support.polar.fi. La resistencia al agua de los productos Polar está comprobada según la norma internacional ISO 2281. Los productos se dividen en tres categorías según su resistencia al agua. Observe la parte posterior de su producto Polar para conocer la categoría de resistencia al agua y compárela con la siguiente tabla. Recuerde que estas definiciones no se aplican necesariamente a los productos de otros fabricantes.

Marca en la parte trasera del producto	Características de resistencia al agua
Water resistant (Resistente al agua)	Protección frente a salpicaduras, sudor, lluvia, etc. No es adecuado para nadar.
Water resistant 30 m/50 m (Sumergible hasta 30 / 50 metros)	Adecuado para bañarse y nadar.
Water resistant 100 m (Sumergible hasta 100 metros)	Adecuado para nadar y bucear con tubo (sin bombonas).

Resolución de problemas

Si desconoce en qué menú se encuentra, mantenga pulsado ATRÁS hasta que aparezca la hora.

Si no hay reacción al pulsar los botones o la unidad de pulsera muestra lecturas inusuales, ponga a cero la unidad de pulsera pulsando cuatro botones (ARRIBA, ABAJO, ATRÁS y LUZ) simultáneamente durante cuatro segundos. Se guardarán todos los ajustes menos la fecha y la hora.

Si la lectura de la frecuencia cardiaca fluctúa, es demasiado alta o muestra un valor cero (00), asegúrese de que no hay ningún otro transmisor de frecuencia cardiaca a menos de 1 m, que la banda del transmisor esté bien ajustada y que los electrodos del transmisor se hayan humedecido, estén limpios y no presenten daños.

Si la medición de la frecuencia cardiaca no funciona con el aparato deportivo, pruebe a usar la banda. Si funciona, probablemente el problema esté en el aparato. Póngase en contacto con el distribuidor o con el fabricante del aparato.

Las señales electromagnéticas de gran intensidad pueden causar lecturas erróneas. Se pueden producir interferencias electromagnéticas cerca de líneas de electricidad de alta tensión, semáforos, cables de alimentación de ferrocarriles eléctricos, tranvías o autobuses eléctricos, televisores, motores eléctricos de automóviles, ciclocomputadores, algunas máquinas de ejercicios equipadas con motores eléctrico, teléfonos móviles o al atravesar puertas de seguridad electrizadas. Para evitar lecturas incorrectas, aléjese de las posibles fuentes de interferencias.

Si la lectura incorrecta de la frecuencia cardiaca continúa a pesar de haberse alejado de la fuente de interferencias, reduzca su velocidad y tómese el pulso manualmente. Si nota que se corresponde con el elevado valor mostrado en la pantalla, tal vez esté sufriendo una arritmia cardiaca. Aunque la mayoría de los casos de arritmia no son graves, le recomendamos que lo consulte con su médico.

Puede que una crisis cardiaca haya alterado su forma de onda de ECG. Si es así, consulte a su médico.

Si la medición de la frecuencia cardiaca no funciona bien incluso tras seguir los pasos anteriores, es posible que las pilas de su transmisor estén agotadas.

Especificaciones técnicas

Unidad de pulsera

Tipo de pila	CR 2025
Duración de la batería	Promedio de 10 meses (entrenamiento 1 hora al día, 5 días a la semana)
Anillo de cierre de la tapa de la pila	Junta tórica de 23,0 x 0,6 Material EPDM
Temperatura de funcionamiento	De -10 °C a +50 °C / de 14 °F a 122 °F
Material de la correa de la unidad de pulsera	Poliuretano
Tapa frontal, tapa posterior, tapa de la pila y hebilla de la correa de la unidad de pulsera	Acero inoxidable según la directiva europea 94/27/UE y la cláusula adicional 1999/C 205/05 sobre emisiones de níquel en productos destinados a entrar en contacto directo y prolongado con la piel.
Precisión del reloj	Superior a ± 0,5 segundos/día a 25 °C / 77 °F.
Precisión de la medición de la frecuencia cardiaca	± 1% o ± 1 ppm, el valor que sea mayor; definición válida en condiciones de estabilidad.

Transmisor

Tipo de pila	CR 2025
Duración de la batería	Promedio de 2 años (ejercicio 1 hora al día, 7 días a la semana)
Anillo de cierre de la tapa de la pila	Junta tórica de 20,0 x 1,0 Material FPM
Temperatura de funcionamiento	De -10 °C a +50 °C / de 14 °F a 122 °F
Material del conector	Poliamida
Material del elástico	35% poliéster, 35% poliamida, 30% poliuretano

Valores límite

Cronómetro	23 h 59 min 59 seg
Frecuencia cardiaca	De 15 a 240 pulsaciones por minuto
Tiempo total	De 0 a 9999 h 59 min 59 seg
Calorías totales	De 0 a 999.999 kcal
Contador total de ejercicios	65535
Año de nacimiento	1921 - 2020
Velocidad máxima con un sensor GPS	199,9 km/h
Velocidad máxima con un Footpod	29,5 km/h

Requisitos del sistema de transferencia de datos

Software para la transferencia de datos Polar WebSync y unidad de transferencia de datos FlowLink	PC con MS Windows (2000/XP/Vista) de 64/32 bits

Garantía y limitación de responsabilidades

Garantía internacional limitada de Polar

Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Inc. para las personas que hayan adquirido este producto en EE.UU. y Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para las personas que hayan adquirido este producto en otros países.

Esta garantía de Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy cubre al comprador original de este producto de cualquier fallo o defecto material y/o de fabricación durante 2 años a partir de la fecha de compra.

Conserve el justificante de compra o la tarjeta de garantía de Polar sellada como prueba de su compra.

La garantía no cubre los daños debidos al mal uso, abuso, accidente o negligencia, incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado, uso comercial, ni tampoco la pila o las carcasas rotas o deterioradas.

La garantía no cubre daños, pérdidas, gastos directos, indirectos o incidentales, consecuenciales o especiales causados por o relacionados con este producto. Durante el período de garantía, el producto podrá ser reparado o reemplazado en un punto de servicio técnico autorizado de forma totalmente gratuita.

Esta garantía no afecta los derechos del consumidor regidos por las leyes locales, ni tampoco atenta contra los derechos del distribuidor de su contrato de compra/venta.

Limitación de responsabilidades

El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos están sujetos a modificaciones sin previo aviso, debidas al programa de desarrollo continuo del fabricante.

Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no concede representaciones ni garantías con respecto a este manual o a los productos que en él se describen.

Polar Electo Inc. / Polar Electro Oy no se hará cargo de ningún daño, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, consecuentes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de los productos descritos en este manual.

Este producto está protegido por una o varias de las siguientes patentes: FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-08, FI 100452, EP 0804120, DE 69532249.4-08, US 5840039, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. Otras patentes en curso.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE. Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi.

CE 0537

Este producto cumple con la Directiva 93/42/CEE. La Declaración de conformidad correspondiente está disponible en www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Este icono de un contenedor tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), y que las pilas y acumuladores utilizados en dichos productos se rigen por la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de 6 de septiembre de 2006 relativa a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Por tanto, estos productos, sus pilas y acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar le anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medioambiente y en la salud también fuera de la Unión Europea mediante el cumplimiento de las directivas locales sobre eliminación de residuos y, siempre que sea posible, empleando la recogida selectiva de dispositivos electrónicos, pilas y acumuladores usados.

Manufactured by

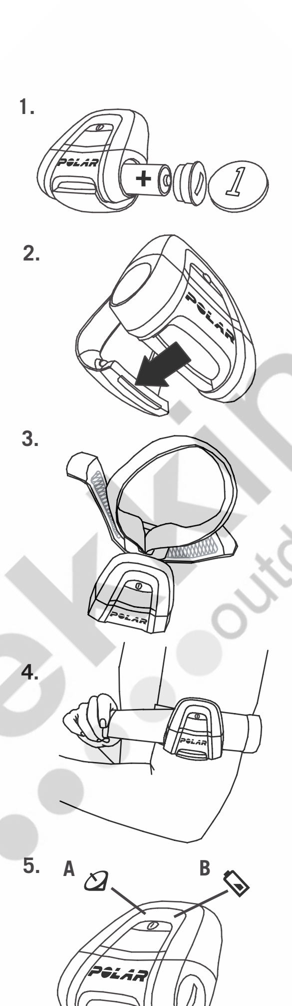
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi



G1 GPS Sensor

Manual del Usuario




1.
POLAR
+
1
2.
POLAR
3.
POLAR
4.
POLAR
5.
A
B
POLAR

¡Enhorabuena! Ya es propietario de un sensor GPS Polar G1. El Polar G1 proporciona datos de velocidad y distancia en todos los deportes al aire libre por medio de la tecnología GPS (sistema de posicionamiento global).

El sensor Polar G1 determina su ubicación con la medición continua de la distancia entre dicho dispositivo y un mínimo de cuatro satélites. El sensor utiliza la tecnología de transmisión inalámbrica para transmitir los datos de velocidad y distancia a un producto Polar compatible, que registra y muestra los datos.

El Polar G1 es robusto y resistente al agua, por lo que puede confiar en sus prestaciones independientemente de donde realice su entrenamiento.

Uso del sensor Polar G1

Colocación de la pila

1. Vea la ilustración 1 de la portada. Con ayuda de una moneda, abra la tapa de la pila girándola hacia la izquierda.
2. Inserte la pila con el lado positivo (+) orientado hacia la tapa.
3. Para cerrar la tapa, gírela hacia la derecha con una moneda.

Uso del sensor Polar G1 con el Training Computer de Polar

Para activar el sensor G1 en su Training Computer, seleccione **Ajustes** > **Ajustes de entrenamiento** > **Sensor de velocidad** > **Sensor GPS**.

Consulte el manual del usuario del Training Computer para saber cómo se muestran los datos de distancia y velocidaden su Training Computer.

Colocación del sensor Polar G1

1. Haga presión para abrir la fijación (Ilustración 2).
2. Pase la banda a través de las presillas de la fijación y apriete (Ilustración 3). El sensor se puede fijar a un cinturón o en la parte superior de una mochila sin necesidad de usar la banda.
3. Coloque la banda alrededor del bíceps de su brazo y apriétela (Ilustración 4). Coloque el sensor y el producto Polar en el mismo brazo. Asegúrese de que el logotipo de POLAR esté en posición vertical.

Encender y apagar el sensor Polar G1

Para obtener las mejores señales de los satélites, vaya al exterior y aléjese de árboles y edificios altos. Ejerza una pulsación breve en el botón para activar el sensor. Una luz intermitente indicadora del estado de la pila (Ilustración 5 b) muestra cómo está la batería (baja/llena). A continuación, aparecerá una luz intermitente indicadora de los satélites (Ilustración 5 a) mientras el sensor busque señales de satélites. El sensor detectará con mayor rapidez las señales de los satélites si permanece inmóvil durante dicho proceso. Seguidamente, una luz verde intermitente indicará que se han detectado las señales y que se ha determinado su posición. Su sensor Polar G1 ya está a punto para ser utilizado.

Para apagar el sensor, mantenga presionado el botón durante un segundo. La unidad se desconecta automáticamente si el sensor no consigue localizar la señal de los satélites o si la ubicación del sensor no cambia durante un intervalo de 15 minutos.

Cambio del modo de energía

El sensor Polar G1 se puede usar en modo de ahorro de energía o de máximo rendimiento. El modo predeterminado es el de máximo rendimiento. Si utiliza el modo de ahorro energético, puede aumentar la vida útil de la pila hasta en un 40%. Para obtener la máxima precisión en las mediciones de velocidad y de distancia, use el modo de máximo rendimiento.

Cuando el sensor esté activado, pulse el botón durante cinco parpadeos para cambiar de un modo a otro. Una luz indicadora del estado de la pila parpadea cuatro veces: la luz verde indica que se ha activado el modo de máximo rendimiento, mientras que la luz roja indica que se ha activado el modo de ahorro energético. Cada vez que encienda el sensor, la luz intermitente indica en qué modo se ha activado.

Sustitución de la pila

La luz roja indicadora del estado de la pila parpadea cuando la pila se está agotando (Ilustración 5 b). Cambie la pila usted mismo siguiendo las instrucciones de la sección Uso del sensor Polar G1.

Use una pila alcalina de tamaño AA. Se recomienda usar una pila de litio o una pila recargable de NiMH en entornos donde la temperatura sea de 5°C o menos. Las temperaturas frías reducen la duración de las pilas alcalinas.



Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños. Si se ingieren, póngase en contacto con un médico inmediatamente. Las pilas deben desecharse de acuerdo con las normativas de su país.

Cuidado y mantenimiento

Las siguientes instrucciones le ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía.

- Puede lavar la banda a máquina a una temperatura de 40°C. Utilice una bolsa de lavado. No la ponga en remojo ni utilice detergente con lejía ni suavizante. No la lave en seco. No centrifugar ni planchar.
- Limpie el sensor con un jabón suave y una solución acuosa. Séquelo con un paño. No utilice alcohol ni materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza). ¡No meta jamás el sensor en la lavadora o en la secadora!
- Mantenga el sensor y la banda en un lugar fresco y seco. No los almacene en el interior de materiales no transpirables si están húmedos, como bolsas de deporte. No los exponga directamente a los rayos solares durante períodos prolongados de tiempo.

Reparaciones

Durante el periodo de garantía, lleve el producto únicamente a un punto de servicio autorizado por Polar. La garantía no cubre los daños provocados por servicios técnicos no autorizados. Consulte la Garantía internacional limitada de Polar.

Uso del sensor Polar G1 en el agua

El sensor Polar G1 es resistente al agua. Puede colocárselo con total seguridad bajo la lluvia, durante la travesía de ríos o cuando practique piragüismo. El sistema de recepción GPS no funciona bajo el agua.

Resolución de problemas

- Si las lecturas de velocidad o distancia son irregulares o muestran un valor de cero, es posible que algún elemento del entorno bloquee la recepción de señales de los satélites (p. ej., un edificio o el propio terreno). Si el sensor no puede localizar las señales de los satélites, no podrá calcular su ubicación. Por tanto, puede que los valores de velocidad sean de cero. La medición de la distancia se realiza entre la última ubicación detectada antes del área de sombra y la primera ubicación después del área de sombra, trazada en línea recta, es decir, no se tienen en cuenta las curvas.
- Las señales electromagnéticas de gran intensidad pueden causar lecturas erráticas.Se pueden producir interferencias electromagnéticas cerca de líneas de electricidad de alta tensión, semáforos,catenarias de ferrocarriles, tranvías o trolebuses,televisores, motores de automóviles, ciclocomputadores, algunas máquinas de ejercicio equipadas con motores eléctricos, teléfonos móviles o al atravesar puertas de seguridad electrizadas. Para evitar lecturas incorrectas, aléjese de las posibles fuentes de interferencias.
- Para evitar interferencias deotra persona que esté utilizando un Senspr GPS Polar G1, mantenga una distancia de almenos 2 metros entre los sensores.
- A baja velocidad (por debajo de 3 Km/h), la precisión es menor y produce alteraciones en los valores de velocidad.
- Si el botón no responde, saque la pila para reiniciar el sensor. Si esto no funciona, puede que la pila esté gastada.

Especificaciones técnicas

Tecnología de transferencia:	Tecnología de comunicación magnética de Polar
Tipo de pila:	una pila de tamaño AA (el voltaje máximo permitido es de 3,0V)
Duración de la pila:	10 horas de uso de media (a 20°C / 68ºF)*
Temperatura de funcionamiento:	de -20°C a +60°C / de -4ºF a 140ºF
Precisión (Distancia):	+/-2%
Precisión (Velocidad):	+/- 2 Km/h
Rango de visualización de velocidades en los Training Computers:	0-199,9 Km/h o 0-124,2 mph
Resistencia al agua:	20 m
Material de la banda:	Correa textil flexible: 34% poliamida, 33% poliéster, 33% caucho. Otros componentes: poliamida y silicona.

*La duración de la pila varía en función del tipo de pila y de la temperatura de funcionamiento.

Garantía internacional limitada de Polar

- Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Inc. para las personas que hayan adquirido este producto en EE.UU. y Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para las personas que hayan adquirido este producto en otros países.
- Esta garantía de Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy cubre al comprador original de este producto de cualquier fallo o defecto material y/o de fabricación durante 2 años a partir de la fecha de compra.
- **Conserve el justificante de compra y la tarjeta de garantía de Polar sellada. El justificante es su prueba de compra.**
- La garantía no cubre la pila, las carcasas rotas o deterioradas, manipulaciones, ni la banda para el brazo. Tampoco cubre los daños debidos al mal uso, abuso, accidente o negligencia, incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado o uso comercial.

- La garantía no cubre daños o pérdidas, gastos directos, indirectos o incidencias, consecuentes o especiales causados o relacionados con este producto. Durante el período de garantía, el producto podrá ser reparado o reemplazado en un punto de servicio técnico autorizado de forma totalmente gratuita.
- Esta garantía no afecta los derechos del consumidor regidos por las leyes locales, ni tampoco atenta contra los derechos del distribuidor de su contrato de compra/venta.

CE

Este producto cumple con la Directiva 1999/5/EC y 93/42/EEC. La Declaración de conformidad correspondiente está disponible en www.support.polar.fi / declaration_of_conformity.html.



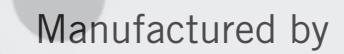
Esta marca de contenedor tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Por tanto, estos productos se deben eliminar por separado en los países de la UE. Polar le anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y en la salud también fuera de la Unión Europea mediante el cumplimiento de las leyes locales sobre eliminación de residuos y, donde sea posible, emplee la recogida selectiva de dispositivos electrónicos.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2000.

Limitación de responsabilidades

El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos están sujetos a modificaciones sin previo aviso, debidas al programa de desarrollo continuo del fabricante.

- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no concede representaciones ni garantías con respecto a este manual o a los productos que en él se describen.
- Polar Electo Inc. / Polar Electro Oy no se hará cargo de daño alguno, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, consecuentes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de este manual o de los productos que en él se describen.



Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

